

Historisches Fechten TG Münster

Trainingsordnung (Aktualisiert 02.10.2022)

Das Training hat die Interpretation und Rekonstruktion einer effizienten europäischen Kampfkunst nach historischen Quellen zum Ziel. Im Mittelpunkt steht dabei das sogenannte Bloßfechten mit dem Langen Schwert. Die Basis bilden hierbei praxisnahe Übungen, wie z.B. Hieb-, Schnitt- und Stichübungen. Das Vermitteln von Timing, Distanz und Taktik ist ebenso relevant wie das Einstudieren einzelner Techniken.

Da selbst stumpfe Waffen gleich welcher Art ein potentielles Risiko darstellen, erwartet der Verein von seinen Mitgliedern einen besonnenen, verantwortungsvollen und disziplinierten Umgang mit diesen. Um Verletzungen zu vermeiden, sind folgende Trainingsregeln zu beachten:

§ 1 : Allgemeines

(1) Pünktliches Erscheinen zum Training.

Wer zu spät kommt, bringt nicht nur den Trainingsablauf durcheinander, sondern verpasst auch das gemeinsame Aufwärmen und riskiert somit im weiteren Trainingsverlauf Sportverletzungen. Daher sind die veranschlagten Anfangszeiten einzuhalten.

(2) Leiter des Trainings ist in der Regel der Trainingsleiter.

Dieser kann jedoch Vertreter und Helfer (Trainer) bestimmen, die mit ihm zusammen oder in seiner Abwesenheit das Training gestalten. Den Anweisungen dieser Trainer ist Folge zu leisten. Dies gilt im Besonderen in Fragen der Waffenhandhabung und der Sicherheit.

(3) Verstößt ein Fechter wiederholt gegen die Regeln der Trainingsordnung und stört damit das Training, oder gefährdet er seine eigene Gesundheit oder die eines Mitfechters in fahrlässiger Weise, wird der Trainingsleiter entsprechende Maßnahmen ergreifen. Dazu gehören neben einer Ermahnung auch der Ausschluss von der Übung oder dem Rest der Trainingszeit. Im Fall einer wiederholten Störung oder gar wiederholten fahrlässigen Gefährdungen droht der dauerhafte Ausschluss vom Training.

(4) Schwertfechten ist, ähnlich wie andere Kampfkunst- und Kampfsportarten, ein Hobby mit erhöhtem Gesundheitsrisiko. Der Verein tut alles, was möglich ist, das Training sicher zu gestalten. Es kommt jedoch jedem einzelnen Fechter eine besondere Verantwortung zu, da das Trainieren einer Kampfkunst die besondere Rücksichtnahme auf die Trainingspartner erfordert. Mit dem Vereinsbeitritt und der Teilnahme am Training ist sich der Fechter dessen bewusst und erklärt sich über diese Tatsache als informiert und damit einverstanden.

(5) Die Teilnahme am Training ist nur für solche Personen möglich, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, sowie körperlich und geistig in der Lage sind, diszipliniert und verantwortungsvoll Kampfkünste zu trainieren. Die Entscheidung, ob einzelne Personen diese Kriterien erfüllen, liegt beim Trainer, der für die Sicherheit im Training verantwortlich ist.

(6) Das Trainieren unter Medikamenten-, Alkohol- oder Drogeneinfluss ist untersagt und kann zu einem dauerhaften Ausschluss vom Training führen.

(7) Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind dem Trainer zu melden. Dieser entscheidet darüber, ob und welche Übungen durch den Fechter mitgemacht werden können.

(8) Verlassen des Trainingsortes

Wer das Training unterbricht oder eher beendet, teilt dieses dem Trainer mit, damit der Trainer die Trainingsübersicht nicht verliert.

§2: Sicherheit

(1) Wer wann welche Waffen benutzen darf, ist durch den Trainer geregelt. Anfänger und unsichere Fechter benutzen eine Stahlwaffe nur für leichte Partnerübungen und unter Aufsicht eines Trainers.

(2) Wer unter oben genannte Regel fällt und als »Anfänger« oder »unsicherer Fechter« gilt, entscheiden die Trainer, da sie für die Sicherheit des Trainings die Verantwortung tragen.

(3) Die Fechter haben für die Instandhaltung und Sicherheit ihrer Ausrüstung Sorge zu tragen. Stahlwaffen sind von groben Scharten und scharfen Kanten frei zu halten.

(4) Eigene Schutzausrüstung ist ausdrücklich erwünscht. Ob eine Schutzausrüstung für die Übung erforderlich ist und welche Schutzausrüstung zu tragen ist, wird vom Trainer festgelegt.

Grundsätzlich ist bei Techniken zum Kopf, bei Stichen und bei Sparringartigen Übungen eine Maske zu tragen.

(5) Welche für die jeweilige Übung notwendige Schutzausrüstung zu tragen ist, bestimmt der Trainer, ob Handschuhe und Fechtmaske nötig sind. Beim Kampftraining (Sparring) ist jeder Fechter selbst für seine Sicherheit verantwortlich und muss sich der Übung angemessen schützen. Hierbei sind Anweisungen des Trainers ausnahmslos Folge zu leisten. Vor einer Kampfübung ist die beabsichtigte Härte der Kämpfe, Übung zu klären und die Wahl der Waffen (Stahl, Alu, Holz oder weichere Simulatoren) zu berücksichtigen. Als mindeste Schutzausrüstung für jede Art von Kampfübung gelten die Fechtmaske und gepolsterte Handschuhe. Für Kampfübungen ab mittlerer Intensität mit Stahl gilt

zusätzlich das Tragen einer stich- und schlagsicheren Oberbekleidung (800N Stichschutz).

(6) Während einer Partnerübung ist stets auf das Können des Fechtpartners zu achten. Generell gilt: Die Geschwindigkeit einer Übung muss so gewählt sein, dass der Partner immer die Möglichkeit hat, sich zu schützen oder Auszuweichen. In Kampfübungen ist die Härte der durchgeführten Technik dem Übungsstand des Partners anzupassen. Die Verantwortung liegt beim Angreifer!

(7) Weitere Informationen und Regeln zur Schutzausrüstung findet ihr im „Ausrüstungsleitfaden“, sowie im „Gefechtsleitfaden mit Ausrüstungsvorschriften“. Fragt für diese einfach den Sportwart.